

Veggin' Out Schedule

La Universidad Johnson & Wales dará una demostración de cómo cocinar. Reciba muestra de comida gratis!

Martes Julio 13	Woonsocket	4 - 6pm
Jueves Julio 15	Armory	3:30 - 5:30pm
Sábado Julio 24	Broad Street	10 - 12pm
Domingo Agosto 1	Pawtucket	1 - 3 pm
Sábado Agosto 7	Broad Street	10 - 12pm
Domingo Agosto 15	Pawtucket	1 - 3pm
Jueves Agosto 19	Armory	3:30 - 5:30pm
Miércoles Agosto 25	Haines	1 - 3pm

MERCADOS AGRÍCOLAS EN HORAS DE INVIERNO

Jueves Octubre 14	Armory	3:30 - 5:30pm
Sábado Diciembre 4	Pawtucket (1005 Main Street)	12 - 2 pm

El Personal de WIC estará disponible para asistirle.

Para obtener más información sobre WIC or Mercados Agrícolas
llame a la Línea de SALUD al (401) 222- 5960

Ensalada con Frutas y Nueces

Ingredientes para el Aderezo de la Ensalada

- 8 oz de yogur con o sin sabor
- 1/4 taza de miel o de almíbar para panqueques
- 1/4 de vinagre
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de uvas pasas

Ingredientes para la ensalada

- 3 taza de lechuga o ensalada verde picadita,
- 3 taza de frutas picadas (manzanas, melocotones, naranjas, y uvas son una Buena sugerencia)
- 1/2 taza de nueces descascaradas (almendras o nuez de nogal son una buena sugerencia)
- 1/4 taza de uvas pasas

Mezcle yogurt, miel, vinagre y aceite en una pequeña taza. Póngalo a un lado. Sirva la lechuga en los platos. Agregue la lechuga con frutas, nueces y pasas. Agregue el aderezo sobre la ensalada. Sirva y disfrute.

WIC Mercados Agrícolas Programa Nutricional

2010 Guía Para Participantes Para cheques de mercados Agrícolas y Frutas y Vegetales

Cómo Usar los cheques para Mercados Agrícolas (FM) & Cheques de Frutas y Vegetales (FV)

Farmers' Market Checks	Fruit & Vegetable Checks
<ul style="list-style-type: none">Comida cocinada/horneadaQuesoCidraHierbas Secas & PlantadasFrutas SecasHuevosFlores ComestiblesJicaroHierbas & EspeciesMielMermeladas & JaleaAlmíbar de MapleCarneHierbas MedicinalLimon/Limones verdeMangoAlmíbar de MapleCarneHierbas MedicinalLecheNuecesNaranjas/TangerineCalabaza PintadaPiñaFlores PlantadasPlantasBandejas/Ensaladas para fiestasMariscoSemillasPapas Blancas	<ul style="list-style-type: none">Comida cocinada/horneadaGuineosQuesoCidraHierbas Secas & PlantadasFrutas SecasHuevosFlores ComestiblesJicaroHierbas & EspeciesMielMermeladas & JaleaAlmíbar de MapleCarneHierbas MedicinalLimon/Limones verdeMangoAlmíbar de MapleCarneHierbas MedicinalLecheNuecesNaranjas/TangerineCalabaza PintadaPiñaFlores PlantadasPlantasBandejas/Ensaladas para fiestasMariscoSemillas

Consejos para Almacenar

Refrigere las frutas y vegetales a menos que vayan a comerlos dentro de uno o dos días. Las papas y las cebollas guárdelas en un lugar fresco, seco y oscuro.

Las frutas y vegetales deben comerase dentro de los primeros 5 días de haberse comprado. Aún en el refrigerador se van a dañar.

Busque por:

"We accept WIC Farmers' Market and
Fruit & Vegetable Checks"



Los siguientes son los lugares autorizados donde puede usar los cheques de WIC FMNP

Bristol Colt State Park	Middletown	Hope Street Farmers Market Lippit Park – Hope & Blackstone Sabados: Junio 5 – Octubre 30 9:30 AM - 12:30 PM	South Kingstown	URI-East Farm Sabados: Mayo 1 - Octubre 30 8:30 AM - 12:00 PM
Burrillville			Tiverton	Sakonnet Growers' Market Pardon Gray Preserve Sabados: Junio 19 - Octubre 2 9:00 AM – 1:00 PM Sabado Noviembre 20, 9-1
Levy School	135 Harrisville Main Street Sábado: Mayo 15 - Octubre 9 9:00 AM - 1:00 PM	Parade Street Market (Next to Cranston St. Armory) Jueves: Junio 3 - Octubre 28 3:00 PM – 7:00 PM Final de Octubre cerrado al anochecer	Wakefield	Marina Park, (off Route 1) Martes: Mayo 4 - Octubre 26 2:00 PM – 5:30 PM
Cranston	Pawtuxet Village, Rhodes on the Pawtuxet parking lot Viernes: Julio 23 – Noviembre 20 (Junio 12, William Hall Lib, Broad St) 9:00 AM – 12:00 PM	Fisherman's Memorial Park Route 108 Domingo: Mayo 2 - Octubre 31 9:00 AM to 1:00 PM	Warwick	Goddard State Park Viernes: Junio 7 - Octubre 29 9:00 AM - 1:00 PM
		Newport	West Warwick	Capitol Hill, Afuera del Dept. of Health Jueves: Julio 22 – Septiembre 23 11:00 AM – 2:00 PM
		Memorial Blvd (Entre Edgar Crt. y Chapel St.) Miércoles: Junio 9 - Octubre 27 2:00 PM – 6:00 PM	Westerly	Brown University, Wriston Quad (En la esquina de Thayer St & George St.) Miércoles: Septiembre 1– Octubre 27 11:00 AM – 2:00 PM
		North Kingstown		Kennedy Plaza Viernes: Junio 14 - Octubre 29 11:00 AM - 2:00 PM
		Cross Mills Public Library Viernes: Junio 25 – Septiembre 3 9:00 AM – 12:00 PM	Richmond	Richmond Farmer Market Richmond Town Hall 5 Richmond Townhouse Road Sabados: Mayo 15 – Octubre 30 9:00 AM – 12:30 PM
Charlestown		North Kingstown at Smith Castle 55 Richard Smith Way Jueves: Junio 3 – Octubre 28 1:00 PM – 5:00 PM	Pawtucket	North Scituate Farmers' Market 67 Roosevelt Ave, Slater Mill, Downtown Domingos: Julio 11 – Octubre 31 12:00 PM – 3:00 PM
East Providence	Haines Memorial Park, Rte. 103 Miércoles: Mayo 5 – Octubre 27 2:00 PM – 6:00 PM		Scituate	North Scituate Farmers' Market (Route 116, Scituate Village) Sabados: Mayo 8 – Octubre 2 9:00 AM – 12:00 PM
Johnston	Memorial Park (Hartford Ave. Rte 6) Lunes: Julio 19 – Octubre 25 2:00 – 6:00 PM		Providence	Fruit Hill Market RI College Parking Lot Viernes: Agosto 20 – Octubre 15 3:30 PM – 6:00 PM
Lincoln	Blackstone River Visitor Center, 295N Martes: Julio 20 – Octubre 26 2:00 PM – 6:00 PM			